

Mapishi ya Samaki wa kuokwa

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Mahitaji

Mackerel 2 Kitunguu swaum na tangawizi (ginger and garlic paste) 1 kijiko cha cha
kula Pilipili iliyo katwakatwa (chopped scotch bonnet) 1/2 Limao (lemon) 1/2 Chumvi
(salt) kiasi Curry powder 1/2 kijiko cha chai Coriander powder 1/2 kijiko cha chai
Mafuta 1 kijiko cha chai

Matayarisho

Safisha samaki kisha wakausha maji (ukipenda unaweza kuwakata kati au ukawapika wazima) Baada ya hapo wakate mistari kila upande (ili spaces ziweze kuingia ndani) kisha waweke kwenye bakuli na utie spice zote. Wachanganye vizuri kisha waweke frijini na uwaache wamarinate kwa muda wa masaa 3. Baada ya hapo washa oven kisha wapakaze mafuta na uwafunge kwenye foil na uwatie kwenye oven kwa muda wa dakika 20. Baada ya hapo fungua foil na uwaache kwenye oven kwa muda wa dakika 10 ili wapate kukauka kidogo. Na hapo watakuwa tayari kwa kuliwa. Unaweza kuwala kwa kitu chochote upendacho.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24710>